

## RETOURS PRISE EN CHARGE MUSCULATION

### **BOURDREZ BENJAMIN**

#### -POINTS POSITIFS

Echauffement articulaire  
Démonstration  
Feed back  
Se présenter  
Hygiène et sécu  
Pas de présentation des exos

#### - POINTS NEGATIFS

Sécurité  
Echauffement non adapté  
Charges non adaptées  
Pas de bouteille d'eau ni serviette pendant l'échauffement cardio  
Respi inversée de l'adhérent pendant le DV  
sÉCURITÉ : barre placée à al verticale contre le mur  
Tenue non adaptée (ex sur tes squats)  
Manque de consignes sur les exos  
Squat non adaptés aux débutants  
Mauvaise démos sur dv

**8,5/20**

### **Michel LESAFFRE**

#### - POINTS POSITIFS

Motivation  
Présentation son adhérent  
Séance dans le cycle  
Organisation de séance

#### - POINTS NEGATIFS

Consignes sur échauffement articulaire  
Hygiène sécu  
Consignes sur échauffement  
Consignes insuffisantes sur le squat  
Musculation/pas cours collectifs  
Aucune consignes sur les jack  
Aucune correction  
Aucun appareil de musculation  
Flexion de jambe sans consignes  
Respiration  
Stretch

**10,5/20**

**ELODIE GHESQUIERE**

POINTS POSITIFS

Présentation de l'adhérent  
Situation dans le cycle  
Bonne prise en charge

POINTS NEGATIFS

Trop d'infos d'avant séance  
Echauffement corde pas très adapté  
Manque de consignes  
Hygiène sécurité  
Manque de correction sur le dv (barre non verrouillée par les pouces)  
Mauvais réglages du tirage nuque  
Les placements sur le tirage poitrine ou nuque  
Pourquoi pas de démo sur le DV prise serrée  
Consignes sur le stretch/ revoir les étirements

**12/20**

**KHALED SID**

POINTS POSITIFS

Explication de la séance à l'adhérent  
Hygiène et sécurité  
Situation de la séance dans le cycle  
Feed back ok

POINTS NEGATIFS

Pas de réglages des appareils (butterfly)  
Rm général ? c'est une séance de pecs  
Consignes de respiration sur le pullover  
Manque de consignes d'exécution en général surtout pour un débutant  
Consignes pour le stretch

**10,5/20**

## **MARTIN POLAERT-ROCH**

### POINTS POSITIFS

Explication de la séance  
Echauffement articulaire  
Choix des exercices pour un débutant  
Feed back

### POINTS NEGATIFS

Pas de réglages du rowing  
Manque de consignes sur le rowing  
Consigne sur le gainage (manque aussi des options de facilité)  
Consignes de placement exécution sur les Crunchs  
Consignes stretching

**12/20**

## **AURÉLIE ROSZACK**

### POINTS POSITIFS

Description de la séance  
Consignes curl biceps

### POINTS NEGATIFS

Hygiène et sécurité (pas de serviette) sur dv couché  
Mauvaise adaptation à la salle  
Pas de situation de la séance dans le cycle  
Pas de réglage du tirage nuque  
Mauvais placement sur TN  
Consignes de respiration  
Stretching → manque de consignes  
Renforcement musculaire du grand pectoral ?

**9/20**